

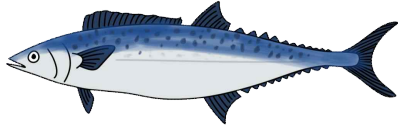


2022년  
10월호

**영양소식**  
http://www.judong.es.kr/

책임: 영양교사 권민주  
영양상담실 ☎535-2931

### 10월의 제철 식재료



고등어, 꽁치와 함께 대표적인 등푸른 생선의 중 하나인 삼치, 삼치에 함유된 DHA는 태아의 두뇌발달을 돕고 머리를 좋게 하며 노인들의 치매 예방, 기억력 증진, 암 예방에 효과적인 것으로 알려져 있는데요. 10월부터 살에 기름이 오르기 시작하는 삼치는 겨울에 가장 맛있는 생선입니다. 살이 희고 부드러워서 노인이나 아이들도 먹기 좋은 생선인 삼치를 한 번 먹어보는 건 어떨까요?

### 세종대왕이 즐겨 드시던 3가지 음식

한글날을 맞이하여 세종대왕께서 즐겨 드시던 음식 3가지를 소개합니다. 어떤 음식들이 있을까요?



#### 첫째, 고기



상차림에 고기반찬이 없으면 수저를 들지 않았을 정도로 고기를 좋아했던 세종은 영계백숙 등 고기류를 즐겨 찾았다고 합니다. 이에 어의가

세종의 건강이 걱정되어 약떡, 약밥 등을 자주 권했던 것으로 알려져 있습니다. 세종은 특히 독서를 좋아하여 식후 활동량이 적은 탓에 비만했던 왕으로도 알려져 있어요.

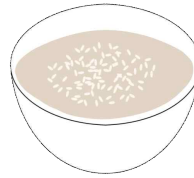
#### 둘째, 토란국



‘속이 짹 차서 실속이 있다’는 뜻에서 쓰이는 ‘알토란 같다’는 말의 주인공인 토란은 알줄기 외에도 줄기와 잎까지 모두 먹을 수 있으며 탄수화물과 단백질,

무기질뿐만 아니라 비타민C도 다량 함유되어 있습니다. 특히 ‘뮤신’ 성분이 있는 토란은 위와 장의 점막을 보호해 소화기관을 튼튼하게 해줍니다. 토란은 감자와 비슷하지만 쫄깃하고 부드러운 식감이 특징이에요.

### 셋째, 식혜



우리나라 전통 후식 식혜는 음식의 소화를 돕기 위해 마셨다고 합니다. 식이섬유가 풍부해 소화와 배변활동에 도움을 주며 비타민B 군이 다량으로 함유되어 있기 때문입니다. 그러나 식혜에는 설탕이 많이 들어가기 때문에 당을 많이 섭취하게 될 수 있으므로 식후 가볍게 한잔 정도가 좋겠죠?

### 한글날의 처음 이름 ‘가갸날’



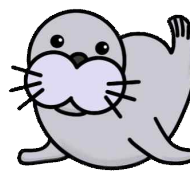
한글날은 오늘의 한글을 창제해서 세상에 펴낸 것을 기념하고, 우리 글자 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일이에요. 한글에 따로 이름이 없어 1926년 음력 9월 29일에 ‘가갸날’이라고 불렀고 1928년에 ‘한글날’로 개칭되었어요.

### 10월 25일은 독도의 날

독도는 우리나라 동해에 있는 섬이에요. 울릉도와 독도는 매우 가까워서 맑은 날에는 울릉도에서 독도가 보여요.



### 독도의 수호신 강치



아름다운 섬 독도에는 바다사자 ‘강치’가 한때 독도 바다를 자유롭게 누비고 다녔어요. 그러나 일제강점기 시절 일본인들이 마구 잡아 멸종되고 말았어요. 지금은 볼 수 없지만 잊지 말아야 할 수호신이에요.

### 조선의 어부이자 민간외교가 안용복

안용복은 우리땅 독도에서 물고기를 잡아가는 일본인들에게 항의하고 울릉도와 독도가 조선 땅인 것을 일본 어부가 인정하도록 활약했어요.



\*출처 네이버 지식백과사전 이하



# 10월 학교급식 식단 안내



10/3 <b>Mon</b> 개천절	10/4 <b>Tue</b> 생일밥상	10/5 <b>Wed</b> 수다날	10/6 <b>Thu</b>	10/7 <b>Fri</b> 한글날
 <p><b>개천절</b>                      찰현미밥                      쇠고기미역국*(5.6.13.16.18.)                      골뱅이채소무침*(5.6.13.18.)                      돈육불고기d (5.6.10.13.18.)                      고구마맛탕 (5.13.)                      배추김치 (자율)(9.13.)                      핑크하트도넛(1.2.5.6.13.)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      645.4/32.4/138.3/3.2</p>	<p>찰현미밥                      쇠고기미역국*(5.6.13.16.18.)                      골뱅이채소무침*(5.6.13.18.)                      돈육불고기d (5.6.10.13.18.)                      고구마맛탕 (5.13.)                      배추김치 (자율)(9.13.)                      핑크하트도넛(1.2.5.6.13.)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      645.4/32.4/138.3/3.2</p>	<p>작은밥                      잔 치 국 수 / 간 장 양 념 장                      *(1.5.6.8.9.13.18.)                      무말랭이무침*(5.6.13.18.)                      새송이머숙볶음(1.5.6.13.16.18.)                      소떡소떡(5.6.12.13.15.16.18.)                      열무김치(자율)(9.13.)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      647.6/22.7/185.3/2.9</p>	<p>차수수밥                      감자수제비국(5.6.9.13.18.)                      계란장조림(1.5.6.13.18.)                      콩나물무침(5.)                      용가리치킨너겟/소스(1.2.5.6.13.15.16.18.)                      배추김치 (자율)(9.13.)                      하우스굴                      *에너지/단백질/칼슘/철                      592.5/29.7/161.3/2.9</p>	<p>카레라이스(2.5.6.10.13.16.)                      미소된장국*(5.6.13.18.)                      치커리사과무침 (유자소스)*                      (5.6.12.13.)                      오리주물럭(초)(5.6.13.18.)                      배추김치 (자율)(9.13.)                      우리밀초코케이크(한글날)(1.2.5.6.13.)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      647.6/26.4/134.5/3.7</p>
10/10 <b>Mon</b> 대체휴일	10/11 <b>Tue</b>	10/12 <b>Wed</b> 수다날	10/13 <b>Thu</b>	10/14 <b>Fri</b>
 <p><b>10월 9일 한글날</b>                      찰현미밥                      돈육김치찌개(5.9.10.13.18.)                      매콤닭찜 (5.6.13.15.18.)                      열무된장무침 (자율)(5.6.13.18.)                      감자전 (1.5.6.10.13.)                      배추김치 (자율)(9.13.)                      한라봉제주감귤주스(13.)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      566.7/25.8/134.3/2.9</p>	<p>찰현미밥                      돈육김치찌개(5.9.10.13.18.)                      매콤닭찜 (5.6.13.15.18.)                      열무된장무침 (자율)(5.6.13.18.)                      감자전 (1.5.6.10.13.)                      배추김치 (자율)(9.13.)                      한라봉제주감귤주스(13.)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      566.7/25.8/134.3/2.9</p>	<p>올리브자장밥(5.6.10.13.16.)                      실파계란국*(1.8.9.13.)                      탕수육/과일소스*(1.2.5.6.10.11.12.13.16.)                      깍두기d(9.13.)                      뽕로로요구르트(2.)                      단무지                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      669.8/35.4/211/2.7</p>	<p>찰보리밥                      쇠고기무국(5.6.13.16.18.)                      매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.18.)                      무장아찌 (자율)*                      어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.)                      배추김치 (자율)(9.13.)                      단감                      *에너지/단백질/칼슘/철                      594.7/27.4/127.9/3</p>	<p>찰현미밥                      시래기된장국*(5.6.9.13.18.)                      상추부추무침d(5.6.13.18.)                      스팀두부/김치볶음(5.9.13.18.)                      빼빼는닭갈비(5.6.13.15.18.)                      배추김치 (자율)(9.13.)                      우리밀슈크림붕어빵(1.2.5.6.13.)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      620/30.1/234.1/4.3</p>
10/17 <b>Mon</b>	10/18 <b>Tue</b>	10/19 <b>Wed</b> 수다날	10/20 <b>Thu</b>	10/21 <b>Fri</b>
<p>찰보리밥                      사골떡국(1.13.16.)                      삼치살엿장구이(2.5.6.13.18.)                      오이고추장무침*(5.6.13.)                      감자채볶음(2.5.6.10.)                      배추김치(자율)(9.13.)                      사과요구르트(지역산)(2.)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      608.7/24.7/175.2/2.1</p>	<p>찰현미밥                      맑은콩나물국(5.13.)                      시금치나물*                      토마토달걀볶음(1.2.5.6.10.12.13.18.)                      고구마향박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)                      배추김치 (자율)(9.13.)                      하우스굴                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      580.8/27.6/160.2/3.7</p>	<p>후리카케볶음밥(작은)* (1.5.9.13.16.)                      유부우동(1.5.6.8.9.13.16.18.)                      양상추샐러드/흑임자드레싱*(1.5.12.16.18.)                      새우짜조림(1.5.6.9.12.13.)                      배추김치 (자율)(9.13.)                      복숭아에이드(11.13.)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      624.8/16.1/167.9/3.5</p>	<p>차수수밥                      종합어묵국(1.5.6.13.16.)                      도토리묵무침*(5.6.13.18.)                      매콤떡볶이 (1.5.6.12.13.16.)                      불럭치즈돈까스/소스*(1.2.5.6.12.13.16.18.)                      배추김치 (자율)(9.13.)                      친환경사과                      *에너지/단백질/칼슘/철                      651/22.5/144.8/3.1</p>	<p>찰현미밥                      순두부찌개*(5.9.10.13.18.)                      닭고기 고구마조림*(5.6.13.15.18.)                      새송이돈육장조림d(5.6.10.13.18.)                      양배추찜/쌈장(5.6.13.18.)                      배추김치 (자율)(9.13.)                      비타초코우유(2.5.13.)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      620.7/33.4/176.8/3.6</p>
10/24 <b>Mon</b>	10/25 <b>Tue</b> 독도의 날	10/26 <b>Wed</b> 수다날	10/27 <b>Thu</b>	10/28 <b>Fri</b>
<p>찰현미밥                      꽃게탕*(5.6.8.13.17.18.)                      미역줄기볶음*(5.)                      야채계란말이*(1.5.18.)                      멘치까스/소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18.)                      웨지감자*(2.5.)                      배추김치 (자율)(9.13.)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      588.6/27.3/181.8/4.1</p>	<p>찰보리밥                      순두부계란국*(1.5.6.8.9.13.18.)                      고등어무조림*(5.6.7.13.18.)                      열갈이배추된장무침(5.6.13.18.)                      순살닭강정(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)                      배추김치 (자율)(9.13.)                      화이트레인케익(독도의날)(1.2.5.6.)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      664.4/35.2/154.2/3.3</p>	<p>날치알김치볶음밥*(2.5.6.9.10.13.18.)                      두부팽이버섯된장국(5.6.18.)                      취나물무침*                      동근어묵볶음*(1.5.6.13.16.18.)                      계란프라이(1.5.)                      배추김치 (자율)(9.13.)                      거꾸로먹는야구르트(2.)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      573.1/25.8/210.3/4.8</p>	<p>찰기장밥                      닭가슴살미역국(5.6.13.15.18.)                      숙주나물d                      빼빼는닭갈비(5.6.13.15.18.)                      직화산적/부추무침(1.5.6.10.13.16.18.)                      배추김치 (자율)(9.13.)                      하우스굴                      *에너지/단백질/칼슘/철                      551.5/30.6/121.1/4.6</p>	<p>혼합잡곡밥(5.)                      참치김치찌개(5.9.13.18.)                      무생채d(9.13.)                      돈육버섯간장불고기*(5.6.10.13.18.)                      뮤즐리열치볶음(5.6.13.)                      친환경배                      사과파이(1.2.5.6.)                      * 에너지/단백질/칼슘/철                      652.9/30.3/140.4/3.5</p>
10/31 <b>Mon</b> 할로윈	<p>◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내                      * 쌀: 친환경 유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산                      * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)                      * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산                      * 쇠고기:국내산 한우(암소)                      * 고등어,오징어,꽃게,아귀/가공품:국내산                      * 갈치/가공품:세제갈산 * 낙지/가공품:베트남산                      * 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산                      * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)                      * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조피볼락 사용 안함!</p>			<p>◇ 알레르기 정보 -                      ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>



◇ 알레르기 정보 -  
 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr>→학교소식→급식→식단

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.